स्वदेश और स्वजाति पर प्रेम रखने वाले
विद्वानों और वीरों का समादर करने वाले
क्षत्रियोचित गुणों से सम्पन्न
परम श्रद्धास्पद, धर्म्म भूषण
शक्तिसिंहोत, कुलोद्भव
राव साहिब
श्रीमान् गोपालसिंहजी राष्ट्रवर
खरवाधिपति [अजमेर]
के कर-कमलों में,
जिनके आदेश और उत्साह से यह पुस्तक
'लाठी शिक्षक' रची गई, परम भक्ति
और प्रेम के साथ सादर समर्पित है।

समर्पक—यज्ञदत्त जाखड़.

स्वदेश और स्वजाति पर प्रेम रखने वाले
विद्वानों और वीरों का समादर करने वाले
क्षत्रियोचित गुणों से सम्पन्न
परम श्रद्धास्पद, धर्म्म भूषण
शक्तिसिंहोत, कुलोद्भव
राव साहिब
श्रीमान् गोपालसिंहजी राष्ट्रवर
खरवाधिपति [अजमेर]
के कर-कमलों में,
जिनके आदेश और उत्साह से यह पुस्तक
'लाठी शिक्षक' रची गई, परम भक्ति
और प्रेम के साथ सादर समर्पित है।

समर्पक—यज्ञदत्त जाग्रत.

पर चढ़ना। किन्तु लोहकार का मन्तव्य पेट भरना ही है, इसलिये उसका शरीर नहीं बन पाता। और मल्ल का मन अपने शरीर को बनाने में संलग्न है इसीलिये वह शरीर की मर्य्यादित से भी अधिक शक्ति के प्राप्त करने में समर्थ होता है। शरीर को बढ़ाने के मन्तव्य से यदि लोहकार भी कार्य करे तो शरीर का लोह सम दृढ़ होना असम्भव नहीं है।

नियम।

१—व्यायाम करते समय मुँह खुला न हो। इससे अशुद्ध वायु नाक द्वारा निकल जाती है और शुद्ध वायु का संचार होता है।

२—चित्त शान्त होना चाहिये। किसी प्रकार का मैलापन न हो। एकाग्र चित्त होकर काम करना मान्य है।

३—लाठी घुमाते समय अपने शरीर एवं लाठी पर पूर्णाधिपत्य होना चाहिये। यह न हो कि कहीं लाठी भूमि पर रगड़ खाजाय और शरीर की साथी बन जाय। पैंतरा एवं स्थिति सुरक्षित होनी चाहिये।

४—आभूषण धारण करना वर्जित है।

लाठी विद

५—लंगोट, उसके ऊपर (Knicker) निकर एवं कुर्ता पहने हुए होना चाहिये, साफा दृढ़ बंधा हुआ हो ताकि गिरने की आशंका न हो।

६—लाठी कान तक लम्बी होनी चाहिये। शक्त्यानुसा भारी या हलकी फेरना चाहिये, अभ्यास होने पर जैसी भी हो लाठी बहुत पतली या हलकी न हो।

७—कार्य करते समय दूसरा कार्य न करना चाहिये ताकि ध्यान दूसरी ओर आकर्षित न हो, खाते हुए व्यायाम करना जठराग्नि को शान्त कर मंदाग्नि को निमंत्रण देना है।

❀ आज्ञा ❀

अरे आज्ञा! तुझे तो दीनबन्धु जगदीश्वर ने सर्वोच्च-र प्रदान कर पूर्णानुकम्पा की सीमा कर दी, धन्य है तेरी चपल चातुरी को जिसने सृष्टिमंडल के समस्त प्राणी मात्र तो क्या, वरंच स्वर्ग के श्रृंगार-स्वरूप देवताओं को भी, एक ऐसी प्रकृति रूपी नाग-फांस में जकड़ दिया है कि जिससे मुक्त होना अत्यन्त कठिन है, चाहे कुछ भी हो तेरे सामने सबको सिर झुकाना पड़ा है, यदि यह

कार्यरूप में परिणित नहीं होता तो न जाने कौनसी कड़ी आपत्ति रूपी समर भूमि में ताल ठोक कर भिड़ना पड़ता, ऐसा होना कोई अनुपम बात नहीं थी. सृष्टि मंडल के गड़बड़ाध्याय का वारापार न रहता, मनुष्यों पर पशुगण शासन करने लगते, मन चाहे सो जगदीश्वर बन जाता. सभी स्थल पर सभी सिंह होकर गर्जते, नदियां मन चाहे जिसे बहा ले जातीं, किन्तु जहाँ पर तेरे महत्वरूपी साम्राज्य का धौंसा धमाके के साथ बज उठा, वहां पर ऐसा होना भगवान् भास्कर का पूर्व से पश्चिम में उदय होना किंवा हिमालय जैसे महान पर्वत् का एक पिपीलिका की टांग से लुढ़क जाने के समान था। दो अक्षर का शब्द और इतना महत्व। तेरी माया तो अपार ही ज्ञात होती है। तू तो आवागमन से रहित ही मालूम होती है। यद्यपि सारा संसार मरण शील है। कहते हैं कि "हाकिम चला जाय किन्तु हुक्म नहीं जाता" इसी धारा को लेकर बड़े २ सम्राटों ने कार्य किये हैं। जिनके पास अत्यन्त प्राचीन समय के पट्टे एवं दानपत्र मानपत्रादि सुरक्षित हैं वे आजकल भी मान्य हैं। यद्यपि सरसों वर्ष व्यतीत हो चुके हैं। नरेश एक होकर भी इतनी जनता पर शासन करता है, और अपराधियों को दंड देता है,

यदि तू नहीं होती तो एक मनुष्य और इतने पर शासन ! किन्तु तेरी प्रकृति अटल है। तेरे ही नाम को लेकर अनेक क्षत्रिय वीरों ने अद्भुत वीरता के खेल खेले हैं जिसमें सिरों के फटफर ठोकरें खाने तक की भी चिन्ता नहीं की गई है। पोलोग्राउंड रूपी रणांगण में मस्तकों ने कन्दुक का कार्य भार लिया किन्तु तेरे नाम पर धब्बा लगाना समुचित नहीं समझा। वीर शक्तावत सरदार ने महाराणा साहब की आज्ञा शिरोधार्य्य की, जोकि एक दुर्ग विजय करने को थी, किले के कीलों युक्त कपाट न टूटने पर अपनी छाती कीलों पर दे, हाथी से मुहारा कराया और सदा के लिये प्राणों से हाथ धो लिये। किला विजय हो गया और उनका वृतान्त मेवाड़ के इतिहास में स्वर्णाक्षरों में लिखा गया जो आजतक जगमगा रहा है, शक्तावतों को "चौगुना झुज्झार का" विरद दिलाना उसी सरदार का कार्य था! ऐसे कई ज्वलन्त उदाहरण विद्यमान हैं। अपने से बड़े माता पिता एवं गुरु की आज्ञा को टालना एक भाँति से पूर्णतः नियम विरुद्ध है। इसी प्रकार लाठी के लिये भी आज्ञाएं (Orders) हैं उन्हें विवाद- ... चाहे कुए में गिरने के लिये भी

विद्या सीखने का एक उत्तम उपाय है। ऐसी प्रतिज्ञा करनी चाहिये कि:—

यदि कूप में गिरना पड़े, हम हर्ष से गिर जायंगे।
सिर धार गुरु-आज्ञा सदा, शुभकीर्ति अरु यश पायंगे॥

शिक्षक को हिदायत।

१—शिक्षक आज्ञा (Order) को स्पष्ट तथा थोड़े ही शब्दों में दे।

२—शिष्य की ग्रहण शक्ति को देखकर ही शिक्षा देनी ठीक होगी।

३—यदि शिष्य तीव्र बुद्धि वाला न हो किन्तु परिश्रमी हो तो उसे धीरे धीरे सिखाना चाहिये, ताकि उसके ध्यान में सब काम ठीक २ आजावें। ड्रिल मास्टर को इस बात का विचार रखना चाहिये कि प्रत्येक काम को खूब अच्छी तरह खुलासा करके समझावे। स्वयं भी काम करके बताना चाहिये। शिष्य को जब एक काम पूरा आजावे तथा उसको खूब रवां करले तब आगे बढ़ाना चाहिये। यदि विद्यार्थी काम को ठीक न कर रहा हो तो

आप स्वयं जाकर ठीक करें। जब विद्यार्थी
आजावे और फिर भी भूल करे तो उसे दूर ही से

४—ड्रिल का काम अदल बदल कर कराना चा
क्योंकि एक ही काम को कराने से विद्यार्थी का दिल
लगता। इसलिये कभी लाठी, कभी पटा, कभी लेजि
मुग्दर और कुश्ती करानी चाहिये।

५—ड्रिल हमेशा मुख्तसिर (थोड़ी थोड़ी) करानी
चाहिये। जिससे कि उनका उत्साह बढ़ता रहे और बुद्धि
तीव्र होकर वह अपने काम में उन्नति करे। नियमित कार्य
से उत्साह और स्फूर्ति आती है। ड्रिल कराने के वर्ग
(ट्रुप) होने चाहिएं ताकि प्रत्येक विद्यार्थी को ऊंचे वर्ग
में जाने की इच्छा बनी रहे और इससे काम भी जल्दी
सीख जाता है।

शासन शब्द।

ड्रिल मास्टर को यह बात ध्यान में रखनी चाहिये
कि ड्रिल के बोल स्पष्ट हों। और ड्रिल करने वाले विद्यार्थी
अच्छी तरह समझ सकें ऐसी जोरदार आवाज देनी
चाहिये। शासन शब्द एक ही हो तो भी ड्रिल करने

वालों को चेतन करने के लिये एक आध शब्द की विशेषता रहती है, चेतन (सावधान) करनेवाला शब्द धीमे से बोलना और शासन शब्द को तेजी से उच्चारण करना चाहिये। चेतन शब्द बोले बाद कुछ ठहर कर शासन शब्द बोलना चाहिये। ड्रिल के बोल प्रत्येक को सिखाने चाहिएं। परन्तु बोल साफ और ठीक उच्चारण होना चाहिये।

लाठी लपेट।

चित्र नं० १

"लाठी लपेट" जब ऐसा हुक्म (Order) दिया जावे तो शिष्य अपनी लाठी जहां रक्खी हो वहां से उठा और फिर लाठी को अपने बाएं हाथ की बगल से डालकर और ऊपर से हाथ को लपेट जहां हो वहां ही खड़े हो जावें। जैसा कि चित्र नं० १ में दिया है।

एक–कतार

जब लाठी लपेट ली हो तो शिक्षक "एक–कतार" ऐसा हुक्म दे तो शिष्यों को अपने दाएं हाथ की तरफ से भाग कर एक लाइन बनानी चाहिये परन्तु लाइन बनाते समय यह याद रहे कि एक दूसरे का पैर बराबर मिलता हो और दायें हाथ पर खड़ा होना चाहिये। लाइन सीधी और क़तार होनी चाहिये। खड़े होने पर एड़ी मिली हुई रहनी चाहिये। और पंजे आगे से ६ इंच के करीब खुले होने चाहिएं। जैसा कि चित्र नं० १ में दिया है।

दाईं–निगाह

जब लाइन सीधी न हो तो उस समय पर आर्डर "दाईं-निगाह" लाइन सीधी करने के लिये दिया जाता है। जब यह आर्डर दिया जावे तो आपको अपनी निगाह बिना गर्दन हिलाये ही दाईं तरफ करके लाइन सीधी करनी चाहिये।

[illegible]–निगाह

[illegible]

सीधे अपना सीना निकाल कर खड़े हो जावेंगे। परन्तु ध्यान रहे कि जब कोई आपको आर्डर दिया जावे कोई किसी क़िस्म की हरकत व बातचीत नहीं होनी हिये। जिससे कि सिखलाने वाले का दिल मैला हो। दे ऐसा होगा तो जिस काम को सीखने के लिये खड़े हैं ठीक न हो सकेगा और न कोई आपका व्यायाम हो सकेगा, क्योंकि सारी बातें श्वास पर ही निर्भर ती हैं। और यदि आपका मुंह खुला रहा तो आपका ा व्यायाम भी न हो सकेगा और न कोई फायदा ही गा बल्कि बीमारी होने का डर है। अतः इस बात का ान अवश्य ही रखेंगे।

नाप-लेव

जब लाइन ठीक कर लेंगे तो आपको "नाप-लेप" ऐसा आर्डर दिया जावेगा। तब आप दाएं हाथ को फैला कर अपने से दाईं तरफ खड़े हुए आदमी के कन्धे पर अपने हाथ की अंगुलियां रख कर पेट डावेंगे और सीधे फैलेंगे। जैसा कि चित्र न० २ में दिखा है।

एक—कतार

जब लाठी लपेट ली हो तो शिक्षक "एक—कतार
ऐसा हुक्म दे तो शिष्यों को अपने दाएं हाथ की तरफ से भाग
कर एक लाइन बनानी चाहिये परन्तु लाइन बनाते समय
यह याद रहे कि एक दूसरे का पैर बराबर मिलता हो
और दायें हाथ पर खड़ा होना चाहिये। लाइन सीधी
और कद्दवार होनी चाहिये। खड़े होने पर एड़ी मिली
हुई रहनी चाहिये। और पंजे आगे से ६ इंच के करीबन
खुले होने चाहिएं। जैसा कि चित्र नं० १ में दिया है।

दाईं—निगाह

जब लाइन सीधी न हो तो उस समय यह आर्डर "दाईं-
निगाह" लाइन सीधी करने के लिये दिया जाता है। जब यह
आर्डर दिया जावे तो आपको अपनी निगाह बिना गर्दन
फिराये ही दाईं तरफ करके लाइन सीधी करनी चाहिये।

सामने—निगाह

जब अपनी लाइन सीधी कर चुकेंगे तब आपको यह आर्डर
"सामने निगाह" दिया जावेगा तो आप अपनी निगाह सामने

और सीधा जमा रहेगा और बायां पैर सामने को झुका रहेगा। जैसा कि चित्र नं० ३ में दिया है।

एक बीच—आगे—फलांग।

(नक्शा नं० १)

आगे फलांग में होशियार की पोजीशन जो कि चित्र नम्बर २ में दी है, उसके अनुसार खड़े हो जाइये और नक्शा नं० १ में दायां और बायां पैर नं० १ और २ की जगह हों और फिर आप लाठी को अपने सामने में उल्टे हाथ की तरफ से नीचे में डालिये और दायां पैर भी लाठी के साथ ही नं० १ से नं० २ पर चला जावेगा जिधर से कि कैंची का निशान बना है। फिर वही लाठी घूमती हुई सीधे हाथ की ओर आप को आगे घुमाते हुए

जैसे–थे

जब कि आप "नाप–लेव" के आर्डर में खड़े और नाप सीधा ठीक लाइन में होगया है तो आपको आर्डर "जैसे–थे" ऐसा दिया जावेगा तब आप अपने फैले हुए हाथ को एक साथ अपनी रान (जंघा) के बराबर में ले आवेंगे। और सीधे जैसा कि आर्डर सामू-निगाह का है उसी भांति सामने निगाह करके चेतन खड़े रहें।

एक से–गिन्ती

जब आप नाप लेकर फैल जावेंगे। तब आपको गिन्ती बोलने का आर्डर 'एक से–गिन्ती' दिया जावेगा तो आप दाईं तरफ से १-२-३ ४ इसतरह आखिर तक गिन्ती बोलते जावेंगे।

होशियार।

इस आर्डर पर आपने जो बगल में लाठी लपेट रक्खी है। उस लाठी के ऊपर का सिरा बाएं पैर के पास से घूमकर सामने आ जावेगा और दायां पैर लाठी के साथ ही दो फीट के करीब पीछे हट जायगा

चित्र नं० ३

'बीच बाजू—पीछे—फलांग'

नकशा नम्बर २

पीछे फलांग, आगे फलांग का उल्टा है पहले आपका
...यां पैर नं० ३ पर और बांयां पैर नं० ४ पर होना
...हिए फिर आप अपनी लाठी के सिरे को सीधे हाथ की
...फ से पीछे को लाठी डालकर लाठी के साथ ही अपने
...एं पैर को नं० २ पर रखिये जिधर से कि तीर का
...शान बना है। और जब लाठी घूमती हुई सीधी

नोट—यह बाईंट अब कि आपने एक बार के कोना ...में बना ली हो तो चौथी बार बनाने के लिये दिया जाता है, और यह चौथी बार भी [illegible] है। [illegible] ... १–३–११–१४–१८–२१ [illegible]

बायां पैर और लाठी को नं० ४ पर ले जाइये जिधर से
कि तीर का निशान बना है फिर आपकी वही पोज़ीशन
हो जायगी जैसी कि आप चलते समय खड़े थे। जब
हाथ रवां हो जाय तो आप उछल २ कर इस हाथ को
कीजिये यह हाथ ठीक हो जायगा।

नोट—यह हाथ आगे दो कतार बनाने के काम आता
है जैसे जब आपको "एक बीच आगे फलांग" ऐसा आर्डर
मिले तो आप में से जो कि एक बीच यानी जिस नंबर में दो
का भाग पूरा २ बट जाय वो नम्बर आगे फलांग करेंगे। तब
आपकी दो लाइनें बन जायंगी। और फिर इसी तरह जो
आगे फलांग करके आई है उसको वही एक बीच आगे
फलांग वाला आर्डर दिया जावेगा तो जो लाइन आगे फलांग
करके आई है उसी लाइन में से जो एक बीच यानी ४—८—
१२—१६ जिसमें चार का भाग पूरा बट जाय वो आगे फलांग
करेंगे तब आपको तीन लाइनें हो जायेंगी।

———

सीधे हाथ में पहले होशियार की पोजीशन में जो लाठी के सामने का सिरा हो उसको सीधे हाथ से कनपटी बगल यानी शरीर के सारे सीधे भाग से लगता हुआ पैर के पास से घूम कर फिर वहीं आजाता है जहां से कि वह चला था। फिर इसी तरह बायें भाग से होता हुआ आता है। बस इसी तरह एक दफा दाईं, एक दफा बाईं, बराबर घुमाते रहो, तो सीधे हाथ हो जायेंगे यह हाथ खूब रवां होना चाहिये। देखो चित्र नं० ४।

फायदे।

यदि हम किसी तंग गली में खड़े हैं और हमारे सामने शत्रुओं की डाट चली आरही हो तो हम उस वक्त इसी को काम में लासकते हैं। और कोई ऐसा वार नहीं है कि जो तंग गली में चल सके। क्योंकि तंग जगह के कारण लाठी रुक जाती है। और यदि बराबर एक जगह डटा हुआ खूब जोर से सीधे हाथ फिराता रहेगा तो सामने से कोई पत्थर भी नहीं मार सकेगा।

निकलने लगजावे तो आप अपने सीधे पैर को नं०
लेजाइये जिधर से कि तीर का निशान बना है।

हिदायत—यह काम ड्रिल मास्टर को अच्छी
सोच समझ कर कराना चाहिए।

:o:

एकही जगह खड़े रहकर करने का काम।

'सीधे हाथ'

चित्र नम्बर ८

सीधे हाथ में पहले होशियार की पोजीशन में जो लाठी के सामने का सिरा हो उसको सीधे हाथ से कनपटी बगल यानी शरीर के सारे सीधे भाग से लगता हुआ पैर के पास से घूम कर फिर वहीं आजाता है जहां से कि वह चला था। फिर इसी तरह बायें भाग से होता हुआ आता है। बस इसी तरह एक दफा दाईं, एक दफा बाईं, बराबर घुमाते रहो, तो सीधे हाथ हो जायेंगे यह हाथ खूब रवाँ होना चाहिये। देखो चित्र नं० ४।

फायदे।

यदि हम किसी तंग गली में खड़े हैं और हमारे सामने शत्रुओं की डाट चली आरही हो तो हम उस वक्त इसी को काम में लासकते हैं। और कोई ऐसा वार नहीं है कि जो तंग गली में चल सके। क्योंकि तंग जगह के कारण लाठी रुक जाती है। और यदि बराबर एक जगह डटा हुआ खूब जोर से सीधे हाथ फिराता रहेगा तो सामने से कोई पत्थर भी नहीं मार सकेगा।

'उल्टे—हाथ'

नोट—उल्टे हाथ, सीधे हाथ के बिल्कुल उल्टे है

उल्टे हाथ में भी पहले होशियार की पोजीशन में लाठी हो, उसके सिरे को पहले उल्टे हाथ के पैर तथा बगल कनपटी यानी शरीर के उल्टे भाग की तरफ से घूमता हुआ वहीं आजाता है जहां से कि वो चला था। फिर इसी तरह सीधे भाग की तरफ से घूमकर आता है बस इसी को एक दफा बाईं

चित्र नम्बर ५

और एक दफा दाईं घुमाते रहो, उल्टे हाथ निकलने लगं जायंगे। देखो चित्र नं० ५।

फायदे।

जहां सीधा हाथ काम आता है वहां यह भी काम आता है।

हिदायत।

वैसे देखा जाय तो जितनी भाषायें हैं उनमें मुख्य अक्षर हुआ करते हैं। जिनके सहारे से ही सारी बातों का बोध होता है। और उन्हीं के सहारे से बड़े २ ग्रन्थ पढ़े और लिखे जा सकते हैं। जैसे कि हिन्दी में १६ स्वर ३३ व्यञ्जन होते हैं। अंग्रेजी में २६ अक्षर होते हैं। इसी तरह प्रत्येक भाषा में गिन्ती के अक्षर होते हैं और सारी जगह वो ही काम आते हैं। इसी तरह आप लाठी में भी ये दो हाथ मुख्य समझिये। इन्हीं दो हाथों को खूब रवां कर लेने से आगे काम चलता है। इसलिये इन दो हाथों पर पूरा भरोसा होना चाहिए। ये ही दो हाथ उल्टे सीधे मिलकर लाठी का काम पूरा करते हैं। जिस आदमी ने इन दो हाथों को खूब रवां कर लिया है उसको लाठी सीखना कोई मुश्किल बात नहीं। इसलिये इन पर खूब परिश्रम करना चाहिए। अब ये ही दो हाथ आगे काम आवेंगे। इन दो हाथों की जितनी महिमा गाई जाय तथा लिखी जाय वह थोड़ी है।

'उल्टे—हाथ'

नोट—उल्टे हाथ, सीधे हाथ के बिल्कुल उल्टे है

उल्टे हाथ में भी पहले होशियार की पोजीशन मे लाठी हो, उसके को पहले उल्टे हाथ पैर तथा बगल कनपटी यानी शरीर के उल्टे भाग की तरफ से घूमता हुआ वहीं आजाता है जहां से कि वो चला था। फिर इसी तरह सीधे भाग की तरफ से घूमकर आता है बस इसी को एक दफा बाईं और एक दफा दाईं घुमाते रहो, उल्टे हाथ निकलने लगें जायंगे। देखो चित्र नं० ५।

चित्र नम्बर ४

फायदे।

जहां सीधा हाथ काम आता है वहां यह भी काम आता है।

'आ-राम'

जब कि आप कोई काम कर रहे हों तब आप
"रुक-जाव" ऐसा आर्डर रुकने के लिये यानी ठहराने के
लिये दिया जावेगा तब आप रुक
जावेंगे। और यह आर्डर हर काम
पर जब कि विद्यार्थी थक गया हो
या कार्य करते २ बहुत समय हो
चुका हो तब दिया जाता है। जब
तक यह आर्डर न मिले तब तक
वोही काम करते रहें जो कि पहले
आर्डर दिया जा चुका है। और
इस आर्डर के बाद विद्यार्थी को
चेतन (सावधान) करने के लिये
"होशियार" ऐसा आर्डर देना
चाहिये ताकि सारे विद्यार्थी एक
पोजीशन में हो जाएं। और जब सारे विद्यार्थी होशियार
की पोजीशन में आजावें। तब उनको "आ-राम" ऐसा
आर्डर दिया जावे। फिर सब विद्यार्थी एक साथ अपने २
दायें पैर को उठा और लाठी के आगे के सिरे को जमीन

चित्र नम्बर ६

फायदे

खुली जगह में दोनों तरफ से अपना बचाव कर सकता है।

'जंग—दो—रुख'

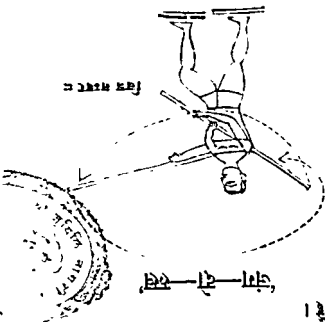
चित्र नम्बर ८

पहले आप होशियार की पोजीशन में खड़े हो जाइये। और फिर आपको 'जंग' ऐसा आर्डर मिले तब आप अपनी लाठी को बगल के नीचे, जैसा कि चित्र नं० ८ में दिया है, लगा कर खड़े हो जाइये। पुनः आपको

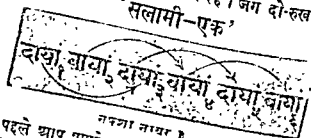
: को नं० ६ पर लेजायेंगे तो सलामी एक हो जायगी। न्तु यह सब कार्य पैरों के घूम का है इसलिये जिधर से र के निशान बने हों उधर से ही सावधानी से घूमकर र्य करें।

पीछे—फलांग

सलामी होने के बाद आप पीछे फलांग का आदेश जिये ताकि जहां पहले खड़े थे वहीं पर सारे विद्यार्थी छे फलांग की भांति उछल कर आ जायेंगे।

सलामी—दो

"दो-रुख" ऐसा आर्डर मिले तो आप अपने पैरों को एड़ी पंजों के बल घुमाकर और लाठी को बगल से के ऊपर से घुमाते हुए अपना मुंह जिधर लाठी हो उध करलें। इसी तरह आप बार २ दाईं और बाईं तरफ पंजों के बल घूमकर लाठी घुमाते रहें। जंग दो-रुख होगा

'सलामी—एक'

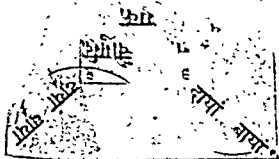
दायां, बायां, दायां, बायां, दायां, बायां
१ २ ३ ४ ५

नक्शा नम्बर १

पहले आप अपने दाएं पैर को नं० १ पर और बायें पैर को नं० २ पर रख कर खड़े हो जायेंगे तो आपकी पोजीशन होशियार की हो जायगी। जब यह पोजीशन हो जाय तो आप अपने लाठी के सिरे को बाएं हाथ की तरफ से उल्टे हाथ की लाठी टालते हुए अपने दाएं पैर को नं० ३ पर रखें, और सीधे हाथ दोनों तरफ के निशान कर बाएं पैर को उल्टे हाथ की लाठी टालते हुए नं० ४ पर रखिये, और फिर आप एकदम सीधे उल्टे हाथ निशानते हुए दाएं पैर को नं० ५ पर और बाएं

चाहिये। और जब आपको होशियार का आर्डर मिले तो अपनी लाठी और बायां पैर नं० २ पर आना चाहिये।

नोट—इस काम में बायां पैर प्रत्येक दशा में बीच में ही जमा रहेगा और बायां पैर काम करेगा।

'चौमुखी-एक'

दाएं पैर को बीच में और बाएं पैर को उसके आगे नं० २ पर रखकर खड़े हो जाओ तो आपकी पोजीशन होशियार की हो जायगी। और फिर लाठी उल्टे हाथ की डालते हुए और बायां पैर भी करीबन डेढ़ फीट के लाठी के साथ ही नं० १ पर लेजाना चाहिये। और जब लाठी वापिस बाएं हाथ की तरफ से और दाएं हाथ की तरफ से उलट कर आवे तो तुम उसी पैर को वापिस ले आओ जहां कि पहले तुमने जमा रक्खा था। फिर तुम उल्टी लाठी अपने से पीछे को डालो, और जब सीधी लाठी होने लगे तो अपने बाए पैर को लाठी के साथ ही उठा कर नं० १ पर रक्खो जिधर से कि तीर का निशान बना हो। फिर इसी तरह दाईं तरफ लाठी डालो और बाएं पैर को उठाकर नं० ४ पर ले जाओ जिधर से कि तीर का निशान बना हो। और फिर इसी तरह लाठी डालो, और बाएं पैर को नं० ३ पर उठा कर रक्खो जिधर से कि तीर का निशान बना हो। और फिर इसी तरह दाईं तरफ से लाठी डालो, और बाएं पैर को उठाकर नं० १ पर रक्खो जिधर से तीर का निशान बना हो। अपना मुंह और सीना एड़ी पंजे घुमा कर सामने नं० २ के कर लेने

चाहिये। और जब आपको होशियार का आर्डर मिले तो अपनी लाठी और बायां पैर नं० २ पर आना चाहिये।

नोट—इस काम में दायां पैर प्रत्येक दशा में बीच में ही जमा रहेगा और बायां पैर काम करेगा।

'चौमुखी–एक'

जहां कोना नं० १ लिखा है वहां दायां पैर और जहां बायां लिखा है वहां बायां पैर रखकर खड़े होजाओ दोनों पैरों का फासला करीबन १॥ फीट के होना चाहिए। देखो चित्र नं० ६ में पहली पोजीशन। जब तुमने अपनी पोजीशन पहली की भांति बनाली हो, आप दाईं तरफ से यानी जिधर से कि तीर का निशान लगा है, उधर से उछल कर जहां दायां लिखा हो वहां दायां और जहां बा लिखा हो वहां बायां पैर रखकर कोना नं० २ पर दू पोजीशन में होना चाहिए। उछलते समय सीधे हा की लाठी चलानी चाहिए और जब आप उछल चुकें त एकदम उल्टे दोनों हाथ निकालें। देखो चित्र नं० ६ में दूसरी पोजीशन, जब दोनों हाथ निकाल चुकें तो आप बायें पैर को सीधे हाथ की लाठी के साथ उठाकर जहां बायां लिखा हो, रखो। पुनः पूर्ववत सीधे हाथ की लाठी डालते हुए उछलें और जब उछल चुकें तो दो उल्टे हाथ निकाल कर पुनः सीधे हाथ की लाठी डालते हुए बायां पैर उठाकर रखें जैसे कि चित्र नं० ६ में तस्वीरें दी हैं। और प्रत्येक पोजीशन चित्र में देखकर ठीक बना लेनी चाहिये क्योंकि सारी बातें पैंतरे और पोजीशनों पर ही निर्भर हैं। पैंतरा कभी नहीं बिगड़ना चाहिए और पैंतरा ... से

जहां कोना नं० १ लिखा है वहां दायां पैर और
जहां बायां लिखा है वहां बायां पैर रखकर खड़े होजाओ
दोनों पैरों का फासला करीबन १।। फीट के होना चाहिए
देखो चित्र नं० ६ में पहली पोजीशन। जब तुमने अपनी
पोजीशन पहली की भांति बनाली हो, आप दाईं तरफ से
यानी जिधर से कि तीर का निशान लगा है, उधर से उछल
कर जहां दायां लिखा हो वहां दायां और जहां बायां
लिखा हो वहां बायां पैर रखकर कोना नं० २ पर दूसरी
पोजीशन में होना चाहिए। उछलते समय सीधे हाथ
को लाठी चलानी चाहिए और जब आप उछल चुकें तब
एकदम उल्टे दोनों हाथ निकालें। देखो चित्र नं० ६ में
दूसरी पोजीशन, जब दोनों हाथ निकाल चुकें तो आप बायें
पैर को सीधे हाथ की लाठी के साथ उठाकर जहां बायां
लिखा हो, रखो। पुनः पूर्ववत सीधे हाथ की लाठी
डालते हुए उछलें और जब उछल चुकें तो दो उल्टे हाथ
निकाल कर पुनः सीधे हाथ की लाठी डालते हुए बायां
पैर उठाकर रखें जैसे कि चित्र नं० ६ में तस्वीरें दी हैं।
और प्रत्येक पोजीशन चित्र में देखकर ठीक बना लेनी चाहिये
क्योंकि सारी बनावट पैरों और पोजीशनों पर ही निर्भर
पैंतरा कभी नहीं बिगड़ना चाहिए और पैंतरा

लेना चाहिए जितना आप उछाल से लेंगे बहुत ही अच्छा और हितकर होगा क्योंकि प्रत्येक हथियार में उछाल-भाग को ही बड़ा माना है और जिसकी कूद और दौड़ अच्छी होगी वही बच सकता है अन्यथा नहीं।

नोट—यह आर्डर कम से कम ५ मिनट तक लाठी घुमाने का होना चाहिए और जो इससे आगे के भी आर्डर होंगे वह भी ५ पांच मिनट के होंगे इस वास्ते बराबर ५ मिनट काम करना चाहिये दूसरा आर्डर पहले न दे।

लेना चाहिए जितना आप उछाल से लेंगे बहुत ही अच्छा और हितकर होगा क्योंकि प्रत्येक हथियार में उछाल-भाग को ही बड़ा माना है और जिसकी कूद और दौड़ अच्छी होगी वही बच सकता है अन्यथा नहीं।

नोट—यह आर्डर कम से कम ५ मिनट तक लाठी घुमाने का होना चाहिए और जो इसमें भाग के भी आर्डर होंगे वह भी ५ पांच मिनट के होंगे, इस वास्ते बराबर ५ मिनट काम करना चाहिये दूसरा आर्डर पहले न दें।

‘[illegible]’

जहां नम्बर १ लिखा हो वहां अपना क्रमशः दायां और बायां पैर रखकर होशियार की पोजीशन से खड़े हो जाइये, फिर आप अपने हाथ की लाठी को उल्टे (बायें) हाथ की तरफ उल्टी लाठी डालते हुए नम्बर २ की तरफ उछलेंगे तो आपका मुंह जिधर से कि उछलकर आये हो उधर ही हो जायगा। जहां दायां लिखा हो वहां दायां जहां बायां लिखा हो वहां बायां पैर होगा, तब आपकी पोजीशन होशियार की उल्टी पोजीशन हो जायगी यानी सीधा पैर सन्मुख और बायां पैर पीछे को और लाठी भी घूमकर बाईं ओर होगी। फिर आप लाठी, बायें हाथ की तरफ से सीधी लाठी निकालते हुए उछलकर न० १ पर आजायेंगे तो आपकी पोजीशन वोही होशियार की हो जायगी। और सीधे हाथ से उल्टे हाथ की तरफ से उल्टी लाठी डालते हुए न० ३ पर उछल जायेंगे और जहां दायां लिखा हो वहां दायां और जहां बायां लिखा हो वहां बायां पैर होगा। और आपकी वोही उल्टे होशियार की पोजीशन होगी, तब आप उल्टे हाथ से सीधी लाठी घुमाते हुए नं० ४ पर उछल जायेंगे। और जहां दायां लिखा हो वहां दायां और जहां बायां लिखा हो वहां बायां पैर होगा। अब क्रमशः जब आपका बायां

पैर आगे हो तो सीधे हाथ से उल्टे हाथ की तरफ से उल्टी लाठी डालते हुए बाईं तरफ उछलेंगे। और जब आपका दाहिना पैर आगे हो तो उल्टे हाथ से सीधे हाथ की तरफ से सीधी लाठी घुमाते हुए सामने को उछलेंगे।

'बगल–चौमुखी–एक'

(देखो नक्शा नं० ४–चौमुखा १)

पहले आप होशियार की पोजीशन में नं० १ पर जहां दायां लिखा हो वहां दायां, जहां बायां लिखा हो वहां बायां, पैर रख कर खड़े होजाओ और जब आपको 'बगल' ऐसा आर्डर मिले तो आपको होशियार की पोजीशन से अपनी लाठी को हटाकर अपने दायें हाथ की बगल पर ले आनी चाहिए और फिर आपको जब "चौमुखी एक" ऐसा आर्डर मिले तो अपनी लाठी को दायें हाथ से सिर के ऊपर से घुमाते हुए उछल कर नं० २ पर जहां दायां लिखा हो वहां दायां और जहां बायां लिखा हो वहां बायां पैर रखकर और लाठी बायें हाथ की बगल पर ले आनी चाहिए। फिर आप अपने बायें पैर को हटा कर

जहां बायां लिखा हो रक्खें और सा
नं० २ पर खड़े होते हुए बाईं बगल
से घूमती हुई दाईं बगल पर आजाय
वही पोजीशन हो जायगी जो कि
पोजीशन थी। जब यह पोजीशन
की तरह फिर उछलें और उसी त
आपकी पोजीशन चित्र नं० ६
हो जावेगी और आप उछल कर
जायंगे, फिर आप उसी तरह लाठी घु
को उठाकर रक्खेंगे। फिर उसी तरह
चलावेंगे तो नं० ४ पर आजावेंगे।
लाठी घुमाते हुए बायें पैर को उठाक
तरह उछल कर लाठी घुमाते हुए नं
और फिर उसी तरह बायें पैर को उठ
सिर के ऊपर से घुमाते हुए दाईं ब
आपकी बगल चौमुखी १ हो जावेगी

खुलासा 'बगल चौमुखी १' क
चौमुखी १ में तो सीधे उल्टे हाथ
इसमें चौमुखी १ की भांति ही पैंतरा
हाथ निकालते हुए काम लेते हैं।

हो शियारकी पोजीशन में खड़े हों तब 'जंग' ऐसा आर्डर मिले तब आप लाठी बगल के नीचे कर लेंगे जैसा कि जंग दो रुख के चित्र में दिया है। और लाठी के पकड़ने की तरकीब भी इसी चित्र में देखें। और जब 'चौमुखी एक' ऐसा आर्डर मिले तो लाठी को बगल के नीचे से निकाल कर सिर के ऊपर से घुमाते हुए दूसरी बगल में ले आवेंगे, शेष बगल चौमुखी एक की तरह से होंगे।

नोट—परन्तु लाठी फिराते हुए अपनी लाठी को बगल के नीचे ही रक्खेंगे और पैंतरा (पवित्रा) बगल चौमुखी एक की तरह ही होगा।

'जंग - चौमुखी दो'

(देखो नकशा नं० ६—सादा चौमुखी दो)

पहले आप होशियार की पोजीशन में खड़े हों जहाँ पर जहाँ कि नं० १ लिखा हो और पैर जहाँ दाहा लिखा हो वहाँ दाहा और जहाँ बायाँ लिखा हो वहाँ बायाँ रक्खें, और फिर आपको 'जंग' ऐसा आर्डर मिले तब आप अपनी लाठी को सीधे हाथ की बगल के नीचे दबा लेवें जैसा कि जंग दो रुख एक के चित्र के

की पोजीशन से उल्टी होगी जैसा कि नकशा
६ में दिया है। फिर आप वापिस उछल कर ल
को वगल व सिर के ऊपर से घुमाते हुए नं० ३ पर
जाओगे, तब आपकी पोजीशन ठीक होशियार की
जावेगी, और लाठी सीधे दायें हाथ की वगल पर होगी
फिर आप उछल कर नं० ४ पर जावेंगे और लाठी
उछलते समय वगल से सिर पर से घूमती हुई आयेगी,
फिर आप उछल कर नं० ५ पर आजायंगे और लाठी
पूर्ववत चलती रहेगी। फिर आप उछल कर नं० ६ पर
आवेंगे, लाठी पूर्ववत होगी फिर आप उछल कर नं० ७
पर, फिर नं० ८ पर, फिर नं० ६ पर, इसी तरह आप
क्रमवार वरावर ५ या ६ मिनट तक करते रहें अथवा आपकी
इच्छानुकूल करते रहें परन्तु जैसे दायां वायां लिखा है
इसी तरह पैर रखते चलें।

'जंग—चौमुखी—एक'

(देखो नक्शा नं० ५)

'जंग चौमुखी एक' यह वगल चौमुखी
होती है परन्तु इसमें विशेष वात यह है :

नोट—इसके लिये पैंतरों का नकशा नं० ६ (चौमुखी दो) में देखें, विशेषता इतनी है कि लाठी इसकी बगल के नीचे रहती है और उसकी ऊपर।

'बगल—उठ-थंका—एक'

नकशा नम्बर ७

पहले आप होशियार की पोजीशन पर इस तरह खड़े हों कि जहां दायां लिखा हो वहां दायां और जहां बायां लिखा हो वहां बायां पैर रखकर खड़े हो जाय। पुनः आपको 'बगल' ऐसा आर्डर दिया जावे, तब आप अपनी लाठी बगल के ऊपर ले आवें जैसा कि चित्र नं० ७ में दिया है। पुनः आप लाठी को कमर से सिर के ऊपर से दो दफा घुमाते हुए जहां दायां लिखा हो वहां दायां और जहां बायां लिखा हो वहां बायां पैर रखते जिधर

दिया है और फिर आपको 'चौमुखी दो' ऐसा आर्डर मिले तो आप उछल कर समाने नं० २ पर चले जावेंगे और लाठी आपकी बगल से निकल कर सिर के ऊपर से घूमती हुई बायें हाथ की बगल के नीचे आ जायगी, तब आपकी पोजीशन होशियार की पोजीशन से उल्टी हो जायगी और फिर उछल कर आप उसी पोजीशन में आ जायंगे जहां से कि आप उछल कर गये थे (यानी नं० १ पर ही) और लाठी भी बगल से निकल कर सिर पर से घूमती हुई उसी हालत पर आ जायगी जैसा कि बगल चौमुखी दो में समझाया हुआ है। और फिर जिधर आपका बायां हाथ हो (यानी नं० ३) जहां लिखा हो। उधर उसी भांति ही लाठी घुमाते हुए उछल जाइये और फिर उसी तरह लाठी घुमाते हुए सामने नं० ४ पर चले जाइये और एक दफा जिधर आपका बायां हाथ हो, और दूसरी दफा अपने सामने उछलते रहें, लाठी बराबर चलती रहे, बन्द न हो, जितने जल्दी आप उछलेंगे उतनी ही लाठी भी तेज फिरेगी, इसलिये आप जल्दी २ उछलने का अभ्यास करें। अगर धीरे २ उछलने का अभ्यास करेंगे तो आप अपने काम में निपुण नहीं हो सकेंगे, जो कुछ भी करें जल्दी और तेजी के साथ करें।

से कि तीरों के निशान वने हैं और मुंह आपका जिधर से चले थे उधर ही हो जायगा। फिर आप अपने दायें पैर को बगल व सिर के ऊपर से लाठी फिराते हुए ले जायंगे जिधर से कि तीर का निशान बना हो, पुनः आप इसके विपरीत चलकर वापिस आ जायेंगे जिधर से कि नक्शे में तीरों के निशान वने हों। इसी तरह आप मुतवातिर लाठी बगल व सिर के ऊपर से घुमाते हुए कभी आगे कभी पीछे आते जाते रहें। इसमें जितनी जल्दी पैर उठावेंगे उतनी ही जल्दी लाठी घुमा पावेंगे इसका जितना अभ्यास कर पाओगे उतना ही थोड़ा है। वैसे तो बगल के सारे ही हाथ कामयाबी के लायक हैं परन्तु यह जो बगल का हाथ है इसको कोई भी नहीं पहुंच पाता। यदि इस हाथ का अच्छा चलैया हो तो अकेला ही २०० आदमियों के झुंड में से अपने आपको बचाता हुआ साफ निकल सकता है। और जो उसके पास आजायगा तो उसका काम तो तमाम ही हो जायगा परन्तु हाथ खूब ही जोर से चलाना चाहिए।

———

'चौखुणा—अणी—काट'

(देखो नक्शा नं० ५)

पहले आप जहां नं० १ और दायां बायां लिखा हो वहां दायां बायां पैर रखकर होशियार की पोजीशन में खड़े हो जाइये, फिर आप तीन कदम आगे बढ़कर और अणी मारकर लाठी को बगल से सिर के ऊपर से घुमाते हुए उछल जाइये जिधर से कि तीर का निशान बना हो। और लाठी बगल तथा सिर के ऊपर से घुमाते हुए बायें पैर को उठाकर रक्खो जिधर से कि तीर का निशान तथा बायां लिखा हो। इसी तरह आप फिर उछलकर लाठी को बगल व सिर के ऊपर से घुमाते हुए नं० २ से नं० ३ पर आजायेंगे, पुनः इसी तरह लाठी घुमाते हुए पैर उठा कर रक्खेंगे और फिर उछलकर लाठी पूर्ववत घुमाते हुए नं० ३ से नं० ४ पर आजायेंगे, और फिर पैर उठाकर जहां बायां लिखा हो वहां पर रक्खेंगे, और उछलकर लाठी पूर्ववत घुमाकर नं० ४ पर से १ पर आजायेंगे इसी तरह चारों तरफ लाठी घुमाते हुए उछलते जाओ, चौखुणा अणी काट हो जायगा।

नोट—नक्शा नं० ५ को ध्यान में देखकर काम करें। और इससे बीच में घिरा हुआ आदमी मैदान कर निकल आता है।

बायें पैर को ऊंचा करीबन १॥ फीट के उठालें और दाय
पैर आपका जमीन में जमा रहे और लाठी आपकी उस
पोजीशन में बनी रहेगी, फिर आप अपने दायें पैर से उछल
कर ३ दफा आगे बढ़ें और लाठी को अपने सन्मुख रक्खें
देखो चित्र नं० १० में पोजीशन पहली, और जब आप चौथे
उछाललें, तब बायां पैर नीचे हो जायगा और लाठी के आ
की तरफ से अणी (घोंचा) मारकर लाठी को दाई बगल
व सिर के ऊपर से घुमाते हुए बाईं बगल पर लावें जैसा
कि पोजीशन दूसरी में दिया है पुनः बाईं बगल से सिर के
ऊपर से लाठी घुमाकर बायां पैर आगे करलें जिधर आप
अणी मारना चाहें, पुनः आप इसी तरह जिधर उचित
समझें उधर ही तीन उछाल और चौथी दफा बायां पैर
नीचाकर तथा लाठी से आगे को अणी मार बगल से सिर
के ऊपर से लाठी घुमाकर उछलें, जितनी दफा उचित
समझें उतनी दफा ही करें।

नोट—यह जब आप चारों तरफ से खूब घिर गये हों
तब भीड़ को तितर बितर करने में काम देता है जिधर
भी आप उछल २ कर घोंच और बगल का हाथ फिरायेंगे
भीड़ कायर की तरह हटती जायगी।

'पवित्रा—लड़ंत'

अब यहां से लड़ंत का काम शुरू होता है जो कि हरवक्त आपके काम आयेगा। इसके पवित्रे तथा हाथों को ऐसा रवां कर लेना चाहिए कि यदि हम आंखें मींचकर भी कर रहे हों तो वार को रोक सकें क्योंकि जो युद्ध है वह यही है पिछले कार्यों में तो आप अपने को बचाकर निकाल सकते हैं और जो नजदीक आये उनका काम भी तमाम कर सकते हैं परन्तु दूसरे के वार को रोक कर वार करना बड़ा मुश्किल है इसलिए इसके पैंतरे व वारों तथा रोकों पर जितना ध्यान दिया जाए थोड़ा है। और लड़ंत में खास बात है तो यही है कि पवित्रा साफ हो, जिसका पवित्रा अच्छा होगा वह कभी मार नहीं खा

अच्छी तरह खयाल होगा तो कभी भी मार नहीं खा सकता, पहले के वीर सरदारों की कथाएं पढ़ो तो जाहिर होगा कि हजारों की तादाद में अकेले ही शेर की तरह निशंक होकर लड़ा करते थे। उनके दृष्टान्त मैं क्या दे सकता हूं, अगर आप इतिहास पढ़ेंगे तो अपने आप पता चल जायगा। जैसे वीर भीष्म, द्रोण, अर्जुन, भीम, नकुल सहदेव, कर्ण, अभिमन्यु, राय पिथोरा, वीर शिवाजी, और वीरवर हिन्दुपति महाराणा प्रताप आदि। अतः हमें भी इन्हीं बहादुरों की तरह बहादुर होकर अपना नाम दुनियां में अमर करना चाहिए और वह जभी हो सकता है जबकि शस्त्रकला में निपुण हों, इसलिये हरएक भारत-वासी को चाहिए कि अपने देश, धर्म तथा जात्याभिमान को सुरक्षित रखने के लिये इस विद्या को अवश्य ही अपनावें। वर्ना इसका फल जो आप अभी देख रहे हैं इससे भी बुरा होने वाला है। देश, धर्म, जाति तो दूर रहे परन्तु अपने बाल बच्चों को भी न बचा सकेंगे और आपको अपना धर्म छोड़कर विधर्मी होना पड़ेगा। अतः आओ और दिल में दृढ़ निश्चय कर अपने देश, धर्म, धन तथा जाति व बाल बच्चों को सुरक्षित रखना सीखें।

अच्छी तरह खयाल होगा तो कभी भी मार नहीं खा सकता, पहले के वीर सरदारों की कथाएं पढ़ो तो जाहिर होगा कि हजारों की तादाद में अकेले ही शेर की तरह निशंक होकर लड़ा करते थे। उनके दृष्टान्त मैं क्या दे सकता हूं, अगर आप इतिहास पढ़ेंगे तो अपने आप पता चल जायगा। जैसे वीर भीष्म, द्रोण, अर्जुन, भीम, नकुल सहदेव, कर्ण, अभिमन्यु, राय पिथोरा, वीर शिवाजी, और वीरवर हिन्दुपति महाराणा प्रताप आदि। अतः हमें भी इन्हीं बहादुरों की तरह बहादुर होकर अपना नाम दुनियां में अमर करना चाहिए और वह तभी हो सकता है जबकि शस्त्रकला में निपुण हों, इसलिये हरएक भारतवासी को चाहिए कि अपने देश, धर्म तथा जात्याभिमान को सुरक्षित रखने के लिये इस विद्या को अवश्य ही अपनावें। वर्ना इसका फल जो आप अभी देख रहे हैं इससे भी बुरा होने वाला है। देश, धर्म, जाति तो दूर रहे परन्तु अपने बाल बच्चों को भी न बचा सकेंगे और आपको अपना धर्म छोड़कर विधर्मी होना पड़ेगा। अतः आओ और दिल में दृढ़ निश्चय कर अपने देश, धर्म, धन तथा जाति व बाल बच्चों को सुरक्षित रखना सीखें।

नक्शा नम्बर ६—([illegible] नम्बर ११)

अब मैं आपको यह बतलाना चाहता हूं कि पवित्रा किस तरह करना चाहिए। पहले आप दो आदमी आमने सामने बाईं तरफ नक्शा नं० ६ में जहां कि बायां लिखा हो वहां बायां और जहां दायां लिखा हो वहां दायां पैर रखकर खड़े हो जाओ और दोनों की पोजीशन होशियार की होनी चाहिए जैसा कि चित्र नं० २ में दिया है और दोनों आदमी अपना २ बायां पैर उठाकर दाईं तरफ से जहां कि दायां लिखा हो वहां दायां और जहां बायां लिखा हो वहां बायां पैर और लाठी को दाईं तरफ से सिर के ऊपर से घुमाते हुए सामने रखिये तब आपकी पोजीशन

उल्टे होशियार की हो जायगी। पुनः आप वापिस उसी जगह आ जायेंगे जहां से कि आप गये थे यानी आपका दायां पैर उठकर दाएं पर और बायां पैर उठकर बाएं पर, और लाठी दाईं तरफ से सिर के ऊपर से घुमाते हुए ले जायेंगे। पुनः आपकी पोजीशन वही हो जायगी। इसी तरह आप कभी बाईं कभी दाईं तरफ चलते हुए ठीक कर लेंगे और जबतक पवित्रा ठीक न हो आप आगे सीखने का खयाल न करें, क्योंकि यही काम है, जोकि हर समय काम आता है इसलिये इस कार्य को एक २ घंटे तक मुतवातिर रवां करना चाहिए और इसमें खास बात यह है कि अपने शत्रु के पैर से पैर आंख से आंख मिली रहनी चाहिए यानी जब उसका पैर बायां आगे हो तो अपना भी बायां ही पैर आगे होना चाहिए और उसका दायां पैर आगे हो तो अपना भी दायां पैर आगे होना चाहिए। देखो चित्र नं० ११.

उल्टे होशियार की हो जायगी। पुनः आप वापिस उसी जगह आ जायेंगे जहां से कि आप गये थे यानी आपका दायां पैर उठकर दाएं पर और बायां पैर उठकर बाएं पर, और लाठी दाईं तरफ से सिर के ऊपर से घुमाते हुए ले जायंगे। पुनः आपकी पोजीशन वही हो जायगी। इसी तरह आप कभी बाईं कभी दाईं तरफ चलते हुए ठीक कर लेंगे और जबतक पवित्रा ठीक न हो आप आगे सीखने का खयाल न करें, क्योंकि यही काम है, जोकि हर समय काम आता है इसलिये इस कार्य को एक २ घंटे तक मुतवातिर रवां करना चाहिए और इसमें खास बात यह है कि अपने शत्रु के पैर से पैर आंख से आंख मिली रहनी चाहिए यानी जब उसका पैर बायां आगे हो तो अपना भी बायां ही पैर आगे होना चाहिए और उसका दायां पैर आगे हो तो अपना भी दायां पैर आगे होना चाहिए। देखो चित्र नं० ११.

उल्टी लाठी डालते हुए दाहिने पैर को आगे बढ़ाकर जिधर से कि तीर का निशान बना हो रखते । पुनः आप अपने दाहिने हाथ की तरफ से सीधे हाथ निकालते हुए बायें पैर को आगे ले जाइयेगा जिधर से कि तीर का निशान लगा है तब आप दोनों की पोजीशन होशियार की पोजीशन से उल्टी हो जावेगी और दोनों की लाठी बायें हाथ की तरफ सीधी लाठी हो जावेगी तब आप दोनों को वापिस बायें हाथ की तरफ से सीधी लाठी डालते हुए बायां पैर पीछे और दायां पैर आगे आजायगा और फिर आप दोनों अपनी लाठी को बायें हाथ में लपेटे हुए दाहिना पैर आगे बढ़ा चलाने लगे। जैसा कि चित्र नं० १२ में दिया है।

उल्टी लाठी डालते हुए दाहिने पैर को आगे बढ़ाकर जिधर से कि तीर का निशान बना हो रक्खे । पुनः आप अपने दाहिने हाथ की तरफ से सीधे हाथ निकालते हुए बायें पैर को आगे ले जाइयेगा जिधर से कि तीर का निशान लगा है तब आप दोनों की पोजीशन होशियार की पोजीशन से उल्टी हो जावेगी और दोनों की लाठी बायें हाथ की तरफ सीधी लाठी हो जावेगी तब आप दोनों को वापिस बायें हाथ की तरफ से सीधी लाठी डालते हुए बायां पैर पीछे और दायां पैर आगे आजायगा और फिर आप दोनों अपनी लाठी को बायें हाथ में लपेटे हुए दाहिना पैर आगे बढ़ा सलामी लेंगे । जैसा कि चित्र नं० १२ में दिया है ।

'ताल-ठोक'

पुनः जब आपको 'ताल-ठोक' ऐसा आर्डर मिले तो आप अपने दाहिने पैर पर दाहिने हाथ की ताल मारकर दाहिना पैर पीछे लेजावें ।

पुनः

आपको जब होशियार का आर्डर मिले तो आपने जो लाठी बायें हाथ में लपेटी हुई है उसको सामने करके होशियार की पोजीशन में खड़े हो जा[illegible]

उल्टी लाठी डालते हुए दाहिने पैर को आगे बढ़ाकर जिधर से कि तीर का निशान बना हो रखते। पुनः आप अपने दाहिने हाथ की तरफ से सीधे हाथ निकालते हुए बायें पैर को आगे ले जाइयेगा जिधर से कि तीर का निशान लगा है तब आप दोनों की पोजीशन होशियार की पोजीशन से उल्टी हो जावेगी और दोनों की लाठी बायें हाथ की तरफ सीधी लाठी हो जावेगी तब आप दोनों को वापिस बायें हाथ की तरफ से सीधी लाठी डालते हुए बायां पैर पीछे और दायां पैर आगे आजायगा और फिर आप दोनों अपनी लाठी को बायें हाथ में लपेटे हुए दाहिना पैर आगे बढ़ा कलाबी लेंगे। जैसा कि चित्र नं० १२ में दिया है।

'ताल–ठोक'

पुनः जब आपको 'ताल–ठोक' ऐसा आर्डर मिले तो आप अपने दाहिने पैर पर दाहिने हाथ की ताल मारकर दाहिना पैर पीछे लेजावें।

पुनः

आपको जब होशियार का आर्डर मिले तो आपने जो लाठी बायें हाथ में लपेटी हुई है उसको सामने करके होशियार की पोजीशन में खड़े हो जाइये।

कन्पटी वार तथा रोक

चित्र नम्बर १३—(देखो पेज नम्बर ४१)

यदि विपक्षी कन्पटी का वार करे तो इस तरह रोक करें जैसा कि चित्र नं० १३ में दिया है। और य खुद कन्पटी वार करे तो अपना दाहिना पैर आगे ब लाठी को सिर पर से घुमाता हुआ विपक्षी के कन्पटी प मारे जैसा कि चित्र नं० १३ में दिया है।

सिर वार तथा रोक

चित्र नम्बर १४—(देखो पेज नम्बर ४३)

यदि विपक्षी सिर का वार करे तो इस तरह रोक करे जैसा कि चित्र नं० १४ में दिया है। और खुद सिर का वार करे तो अपनी लाठी और दाहिना पैर आगे बढ़ा सिर पर से घुमाता हुआ विपक्षी के सिर पर वार करे जैसा कि चित्र नं० १४ में दिया है।

कन्पटी वार तथा रोक

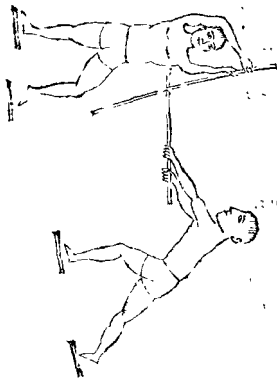
चित्र नम्बर १३—(देखो पेज नम्बर ४१)

यदि विपक्षी कन्पटी का वार करे तो इस तरह रोक करे जैसा कि चित्र नं० १३ में दिया है। और यदि खुद कन्पटी वार करे तो अपना दाहिना पैर आगे बढ़ा लाठी को सिर पर से घुमाता हुआ विपक्षी के कन्पटी पर मारे जैसा कि चित्र नं० १३ में दिया है।

शिर वार तथा रोक

चित्र नम्बर १४—(देखो पेज नम्बर ४३)

यदि विपक्षी सिर का वार करे तो इस तरह रोक करे जैसा कि चित्र नं० १४ में दिया है। और खुद सिर का वार करे तो अपनी लाठी और दाहिना पैर आगे बढ़ा सिर पर से घुमाता हुआ विपक्षी के सिर पर वार करे जैसा कि चित्र नं० १४ में दिया है।

कमर वार तथा रोक (चित्र नम्बर १५)

कन्पटी वार तथा रोक

चित्र नम्बर १३—(देखो पेज नम्बर ४१)

यदि विपक्षी कन्पटी का वार करे तो इस तरह रोक करे जैसा कि चित्र नं० १३ में दिया है। और यदि खुद कन्पटी वार करे तो अपना दाहिना पैर आगे बढ़ा लाठी को सिर पर से घुमाता हुआ विपक्षी के कन्पटी पर मारे जैसा कि चित्र नं० १३ में दिया है।

शिर वार तथा रोक

चित्र नम्बर १४—(देखो पेज नम्बर ४३)

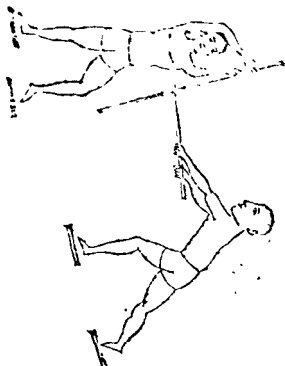
यदि विपक्षी सिर का वार करे तो इस तरह रोक करे जैसा कि चित्र नं० १४ में दिया है। और खुद सिर का वार करे तो अपनी लाठी और दाहिना पैर आगे बढ़ा सिर पर से घुमाता हुआ विपक्षी के सिर पर वार करे जैसा कि चित्र नं० १४ में दिया है।

कमर वार तथा रोक

चित्र नम्बर १५—(देखो पेज नम्बर ३५)

यदि विपक्षी कमर वार करे तो इस तरह रोक करे जैसा कि चित्र नं० १५ में दिया है। और यदि खुद वार करे तो लाठी को सिर पर से घुमा कर दाहिना पैर आगे को बढ़ा विपक्षी की कमर पर वार करे जैसा कि चित्र नं० १५ में दिया है।

❀ उपदेश ❀

लाठी का अभ्यास सदैव करना चाहिये, इससे स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहता है।

घोंच वार तथा रोक

चित्र नम्बर १६—(देखो पेज नम्बर ४७)

यदि विपक्षी घोंच वार करे तो अपनी लाठी से दाहिनी तरफ जोर से मार कर दाहिनी तरफ हटा देवे जैसा कि चित्र नं० १६ में दिया है। और यदि खुद वार करे तो दाहिना पैर आगे बढ़ा कर पेट, आंख, नाक, घुटना तथा गुप्त स्थान पर वार करे जैसा कि चित्र नं० १६ में दिया है।

नोट—जब विद्यार्थी को सिखलाना हो तब गुरु इस कार्य को इस भांति सिखलावे। प्रथम-कनपटी मार, कनपटी रोक, द्वितीय-सिर मार, सिर रोक, तृतीय-कमर मार, कमर-रोक, चतुर्थ-घोंच (अनी) मार, अनी रोक। इस तरह क्रमश: बतलावे। परन्तु यह ध्यान रहे कि जो आखिर में घोंच (अनी) मारता है वो ही कनपटी मारता है। यानी दुबारा वार करता है। इस तरह सिखलाने में क्रम बंध जाता है और सीखने में भी सुभीता रहता है। जब ये हाथ रोक और वार के ठीक होजावें तो विद्यार्थी को छूट का अभ्यास कराना चाहिये। इसमें यह ध्यान रहे कि जिस विद्यार्थी को पहले बतलाई हुई कसरत का अच्छी तरह अभ्यास न होगा तो वह विद्यार्थी छूट नहीं कर सकेगा क्योंकि इसमें चोट लगने का डर रहता है।

(चित्र नम्बर १७)

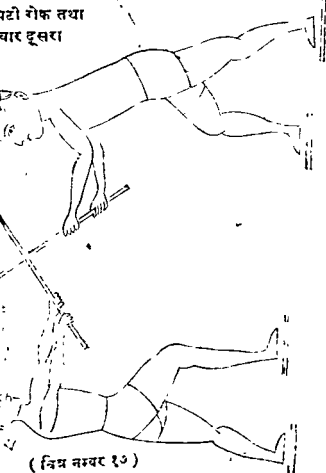
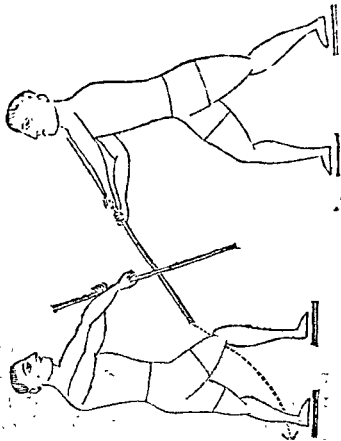
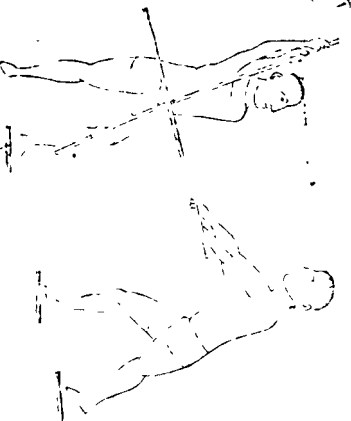
कनपटी रोक तथा वार दूसरा

चित्र नम्बर १७—(देखो पेज नम्बर ५८)

यदि विपक्षी कनपटी का वार करे तो अपना दाहिना पैर आगे को बढ़ा और लाठी सिर पर से घुमाता हुआ उसकी लाठी से लाठी टकरादे। और विपक्षी भी इसी तरह दाहिना पैर आगे बढ़ा लाठी को सिर के ऊपर से घुमाकर मारे जैसा कि चित्र नं० १७ में दिया है।

कड़क वार तथा रोक

चित्र नम्बर १८—(देखो पेज नम्बर ६०)

कड़क का वार भी दाहिना पैर आगे बढ़ा और लाठी को अपने सामने से घुमाकर उसकी लाठी से अपनी लाठी टकरादे। और विपक्षी भी इसी तरह दाहिना पैर आगे को बढ़ा लाठी को सिर पर से घुमाकर बायें पैर के बाहर से गट्टे पर वार करे। जैसा कि चित्र नं० १८ में दिया है।

पालट रोक तथा वार

चित्र नम्बर १९—(देखो पेज नम्बर ६१)

पाल्ट का वार भी फट्क की तरह रोक तथा वार होगा परन्तु इसमें गट्टे पर अन्दर की चोट करेगा जैसा कि चित्र नं० १९ में दिया है।

कमर अन्दरली

चित्र नम्बर २०—(देखो पेज नम्बर ६३)

यदि विपक्षी कमर का वार करे तो इस तरह रोक करे जैसा कि चित्र नं० २० में दिया है और खुद वार करे तो अपना दाहिना पैर आगे बढ़ा लाठी को दाहिनी तरफ से सिर के ऊपर से घुमाता हुआ कमर पर वार करे जैसा कि चित्र नं० २० में दिया है।

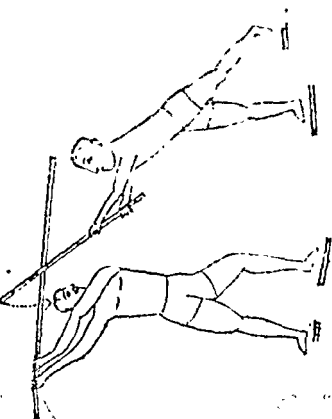
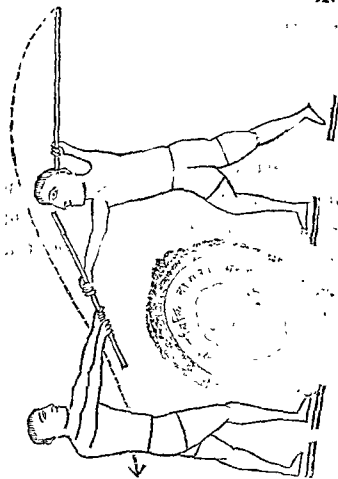
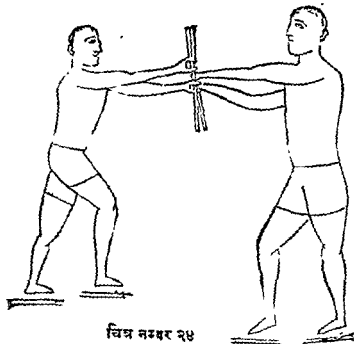
सिर वार

चित्र नम्बर २१ (देखो पेज नम्बर ६४)

जब विपक्षी सिर का वार करे तो इस तरह रोक करे, और यदि वार करना हो तो अपना दाहिना पैर आगे बढ़ा कर उसके सिर पर वार करे जैसा कि चित्र नं० २१ में दिया है।

अब यहां से बन्दिश के हाथ शुरू होते हैं।

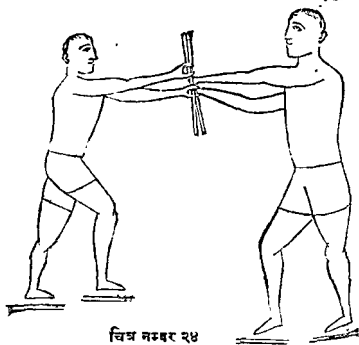
चित्र नम्बर २२—(देखो पेज नम्बर ६६)

जब विपक्षी सिर, कन्पटी और बगल का वार करे तो अपना दायां पैर आगे बढ़ा कर उस के वार को लाठी पर रोकता हुआ बायें हाथ को उलटा कर उस के हाथों के पास से लाठी पकड़ कर अपनी लाठी को उस के सिर, कन्पटी, बगल तथा अंग के किसी भाग पर ज़ोर से लाठी मारे। चित्र नं० २२ में देखो।

सिट घाट (चित्र नम्बर २१)

चित्र नम्बर २२

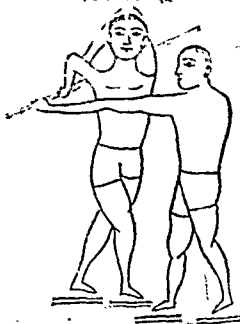
चित्र नम्बर २४

जब विपक्षी सिर का वार करे तो अपना दायाँ पैर आगे बढ़ा, और अपनी लाठी को दोनों सिरों से पकड़, उसकी लाठी के वार को अपनी लाठी के बीच में रोक, अपने दोनों हाथों को खोल करके अपनी और उसकी लाठी को दोनों सिरों से पकड़ कर और उसके दोनों हाथों को जोर से दबाकर और झटका दे कर लाठी छुड़ाले। चित्र नं० २४ में देखो।

चित्र नम्बर २४

जब विपक्षी सिर का वार करे तो अपना दायाँ ... आगे बढ़ा, और अपनी लाठी को दोनों सिरों से पक... उसकी लाठी के वार को अपनी लाठी के बीच में रोक... अपने दोनों हाथों को खोल करके अपनी और उसकी लाठी को दोनों सिरों से पकड़ कर और उसके दोनों हाथों को जोर से दबाकर और झटका दे कर लाठी छुड़ाले। चित्र नं० २४ में देखो।

चित्र नम्बर २४

जब विपक्षी सिर का वार करे तो अपना दायां पैर आगे बढ़ा, और अपनी लाठी को दोनों सिरों से उसकी लाठी के वार को अपनी लाठी के बीच अपने दोनों हाथों को खोल करके अपनी लाठी को दोनों सिरों से पकड़ कर और [illegible] को जोर से दबाकर और झटका दे कर चित्र नं० २४ में देखो।

चित्र नम्बर २८

जब विपक्षी सिर का वार करे तो अपना दायां पैर आगे बढ़ा और अपनी लाठी के दोनों सिरों को दोनों हाथों में पकड़ कर उसके वार को उसकी कलाई के न से अपनी लाठी डाल कर उसके सिर के ऊपर से निका कर पीछे को दबा देवे। चित्र नं० २८ में देखो।

नोट—इस चित्र में १ हाथ भूल से रह गया है, सो उस दूसरा हाथ पीछे से विपक्षी को और लाठी पकड़े हुए है।

चित्र नम्बर २८

जब विपक्षी सिर का वार करे तो अपना दायां पैर आगे बढ़ा और अपनी लाठी के दोनों सिरों को दोनों हाथों में पकड़ कर उसके वार को उसकी कलाई के नीचे से अपनी लाठी डाल कर उसके सिर के ऊपर से निकाल कर पीछे को दबा देवे। चित्र नं० २८ में देखो।

नोट—इस चित्र में १ हाथ भूल से रह गया है, सो उस का दूसरा हाथ पीछे से विपक्षी की ओर लाठी पकड़े हुए है।

लाठी शिक्षा के ड्रिल-चार्ट्स

प्रथम चार्ट।

लाठी-सरेट	हो-शियार
एक-कतार	आ-राम
दाईं-निगाह	तमाम-चौर्
सामू-निगाह	उल्टे-हाथ
एक-से-गिन्ती	पटक-से
नाप-लेव	रुक-जाव
हो-शियार	आ-राम
तमाम-चौर्	दो-हरा
एक पीप-आगे फलांग	पटक-से
" " " "	रुक-जाव
डीप-बाज-पीछे-फलांग	आ-राम

लाठी शिक्षक के ड्रिल-वार्ड

प्रथम वर्ग।

लाठी-लपेट
एक-कतार
दाईं-निगाह
सामू-निगाह
एक-से-गिन्ती
नाप-लेव
हो-शियार
तमाम-थॉद्
एक बीच-आगे फलांग
" " " "
बीच-बाजू-पीछे-फलांग
तमाम-थॉद्
सीधे-हाथ
चटक-से
रुक-जाव

हो-शियार
आ-राम
तमाम-थॉद्
उल्टे-हाथ
चटक-से
रुक-जाव
आ-राम
दो-रुख
चटक-से
रुक-जाव
आ-राम
बगल-दो-रुख
चटक-से
रुक-जाव
आ-राम

लाठी शिक्षक के ड्रिल-वार्डस

प्रथम वर्ग।

लाठी-लपेट
एक-कतार
दाईं-निगाह
सामू-निगाह
एक-से-गिन्ती
नाप-लेव
हो-शियार
तमाम-थॉद्
एक बीच-आगे फलांग
" " " "
बीच-बाजू-पीछे-फलांग
तमाम-थॉद्
सीधे-हाथ
चटक-से
रुक-जाव

हो-शियार
आ-राम
तमाम-थॉद्
उल्टे-हाथ
चटक-से
रुक-जाव
आ-राम
दो-रुख
चटक-से
रुक-जाव
आ-राम
बगल-दो-रुख
चटक-से
रुक-जाव
आ-राम

चटक–से
रुक–जाव
हो–शियार
आ–राम
तमाम–थॉद्
हो–शियार
जंग
चौमुखी–एक
चटक–से
रुक–जाव
हो–शियार
आ–राम
हो–शियार
जंग
चौमुखी–दो
चटक–से
रुक–जाव
हो–शियार
आ–राम

वगल
डेढ़–अंका–एक
चटक–से
रुक–जाव
हो–शियार
आ–राम
वगल
डेढ़–अंका–दो
चटक–से
रुक–जाव
हो–शियार
आ–राम
चौखुणा–अणी–काट एक
रुक–जाव
हो–शियार
अणी–काट–एक
रुक–जाव
हो–शियार

अजमेर हिन्दू-सभा के प्रधान श्रीयुत वैद्यराज कल्याणसिंहजी की सम्मति।

सब पलवानों का है!

सब पलवानों का है!!

और सब कुछ पलवानों का है!!!

मनुष्य, शरीर से उतना बलवान् न होने पर भी बुद्धि और हाथों के कारण बहुत बली है। केवल हाथ भी उतने बलवान् नहीं हैं परन्तु जब इन हाथों में मनुष्य शस्त्र ग्रहण कर लेता है तब सम्पूर्ण पशु-समूह से तो बलवान् हो ही जाता है परन्तु मनुष्यों के शत्रु-समूह से भी डट कर मुकाबिला कर सकता है। इन सब शस्त्रों में लाठी आदि-शस्त्र है। सभ्यता के आदि-युग में सब से पहला हथियार मनुष्य को लाठी ही मिला था। इसीको लेकर इसने पशु जगत् पर बहुत कुछ फ़तह पाई थी। यह शस्त्रों का ककहरा या ओनम् है। जिसने इसे नहीं जाना, वह अगले बढ़िया शस्त्रों को भी नहीं जान सकता।

अजमेर हिन्दू-सभा के प्रधान श्रीयुत वैद्यराज कल्याणसिंहजी की सम्मति।

सब बलवानों का है !

सब बलवानों का है !!

और सब कुछ बलवानों का है !!!

मनुष्य, शरीर से उतना बलवान् न होने पर भी बुद्धि और हाथों के कारण बहुत बली है। केवल हाथ भी उतने, बलवान् नहीं हैं परन्तु जब इन हाथों में मनुष्य शस्त्र ग्रहण कर लेता है तब सम्पूर्ण पशु-समूह से तो बलवान् हो ही जाता है परन्तु मनुष्यों के शत्रु-समूह से भी डट कर मुक़ाबिला कर सकता है। इन सब शस्त्रों में लाठी आदि-शस्त्र है। सभ्यता के आदि-युग में सब से १ला हथियार मनुष्य को लाठी ही मिला था। इसीको लेकर इसने पशु जगत् पर बहुत कुछ फ़तह पाई थी। यह शस्त्रों का ककहरा या ओनम् है। जिसने इसे नहीं जाना, वह अगले बढ़िया शस्त्रों को भी नहीं जान सकता।

अजमेर हिन्दू-सभा के प्रधान श्रीयुत वैद्यराज कल्याणसिंहजी की सम्मति।

सब बलवानों का है!

सब बलवानों का है!!

और सब कुछ बलवानों का है!!!

मनुष्य, शरीर से उतना बलवान् न होने पर भी बुद्धि और हाथों के कारण बहुत बली है। केवल हाथ भी उतने बलवान् नहीं हैं परन्तु जब इन हाथों में मनुष्य शस्त्र ग्रहण कर लेता है तब सम्पूर्ण पशु-समूह से तो बलवान् हो ही जाता है परन्तु मनुष्यों के शत्रु-समूह से भी ड मुक़ाबिला कर सकता है। इन सब शस्त्रों आदि-शस्त्र है। सभ्यता के आदि-युग में सब से १ मनुष्य को लाठी ही मिला था। इसीको लेकर जगत् पर बहुत कुछ फ़तह पाई थी। यह शस्त्र या ओनम् है। जिसने इसे नहीं जाना, व शस्त्रों को भी नहीं जान सकता।

कवर बनिता हिंदी प्रेस प्रयाग में छपा

कवर वनिता हितैषी प्रेस प्रयाग में छपा